



Iventus di Kalor Istrému

Númeru di dias di veron pa riba di 90°F sa ta aumenta na Massachusetts. Kel-li ta provoca inda más duénsas rilasionádu ku kalor y pode ten inpáktu na kondisons di saúdi króniku, sima duénsas respiratóriu, kardiovaskular y renal.

Kalor y umidádi pode faze kon ki nos korpu fika inda más kenti y transpira más txeu. Kel-li pode leba a dizidratason, kainbra muskular y fadiga. Otus risku pa saúdi ta inklui izauston pamodi kalor y insolason, ku sintómas ki pode bai desdi diskonfortu y falta di inerja, tontura y dismaiu.



Kenha ki sa ta kore más risku?

Alguns pesoa pode sta kore más risku duranti un iventu di kalor istrému pamodi lugar undi ki es ta mora, ses asésu a informason ofisial di governu, disponibilidádi di rikursus pa pripara y da risposta y faktu di dje-s ten probléma di saúdi. Kel-li ta inklui:

- Kriansas ku ménus di 5 anu y pesoas ku más di 65 anu
- Pesoas grávida
- Pesoas ki ta trabadja ô faze izersísiu na ar livri
- Pesoas di kor dividu a rasismu sistemátiku
- Pesoas ki ta fala puku ô nada di inglêš y ki pode ka resebe mensájen di imerjénsia na ses língua maternu
- Pesoas ki ta mora es só
- Pesoas sen ar kondisionadu
- Pesoas ku problémas di saúdi sima diabetis, duénsas kardiovaskular, duénsas di rin y duénsas di saúdi mental
- Pesoas ku difisiénsias

Kuzé ki nu pode faze?

- Fika na kaza y lonji di sol
- Mante idratadu: Bebe más likidu (águ ô bebidas ki ta substitui elektrólitos) du ki normalmenti bu ta bebe, mesmu si bu ka sta xinti sedi. Ivita bebidas ku álkol, kafeina y asukar
- Bisti ropas lebi, largu y di kor klaru óras ki bu sta na ar livri
- Kubri janelas ki ta panha sol di palmanhan ô di tardi ku storis, kurtinas ô un kubertor.



Iventus di Kalor Istrému

- Txoma pa 2-1-1 pa bu lokaliza sentrus di arifisimentu pertu di bo. Es pode ser un biblioteka lokal ô un sentru kumunitáriu ô un idifisiu di guvernu.
- Inskreve pa bu fika ta resebe alertas meteorolójiku y kria un planu di imerjénsia pa kalor [sima kel-li](#)
- Purgunta bu médiku modi ki bu pode jere bus midikamentu óras ki sta txeu kalor.
- Organiza vizitas pa txeka ben-istar, sima pidi un amigu, vizinhu ô familiar pa tilifona ô pasa pa la alguns bês pa dia
- Faze kálkulu ku kortis di inerja si bu meste di eletrisidádi pa bu ikipamentu médiku ô midikamentus